



Piatti liguri a base di ceci: 5 piatti da assaggiare

Questi legumi ricchi di proteine, sali minerali e vitamine sono i protagonisti di numerose ricette della Liguria. Ve ne consigliamo cinque da provare assolutamente



Zimino di ceci (Foto © Selene Scinicariello).

I **ceci nella cucina ligure** sono molto diffusi: vengono impiegati al naturale per la **preparazione di zuppe** o sottoforma di farina per altri gustosi piatti da consumare come antipasti, secondi o golosi snack. Spesso arricchite dal sapore intenso dell'**olio extravergine d'oliva ligure** o da qualche nota di rosmarino ed [erbe aromatiche](#).

I ceci nella cucina ligure: lo zimino di ceci e altri 4 piatti

Ecco alcune delle migliori ricette liguri a base di ceci.

Zimino di ceci: nella cucina ligure, uno dei più famosi

Lo **zimino di ceci** è un classico della cucina di Genova, un piatto caldo e proteico perfetto per le serate fredde dell'inverno. La **ricetta è semplice**, così come gli ingredienti usati: ceci, bietole, passata di pomodori, cipolla, sedano e carote.

Dopo aver preparato il trito di sapori e aver fatto appassire le bietole con la passata, si aggiungono i ceci e si lascia cuocere per circa 45 minuti. Quando la zuppa è pronta si serve con delle grandi fette di pane a crostino e, se piace, si spolvera con abbondante Parmigiano.

Mesciua: la zuppa ligure perfetta d'inverno

Questa è un'altra **zuppa ligure a base di ceci** perfetta da servire nel periodo invernale. Pare che la **Mesciua** sia nata a La Spezia e che la sua origine risalga ai tempi di carestia quando le donne si recavano al porto a raccogliere ciò che cadeva dai grandi sacchi carichi e scaricati dalle navi. La Mesciua, infatti, è una zuppa mista preparata con legumi e cereali, un piatto povero dalle umili origini che, però, ancora oggi è particolarmente apprezzato. Anche in questo caso la ricetta è molto semplice: cereali e legumi cuociono in due pentole separate e vengono uniti solo a fine cottura.

Una volta nel piatto si condisce con un filo di olio e un pizzico di pepe.

Farinata genovese: goloso street food

La **Farinata** è di certo uno dei migliori piatti che possiate assaggiare a Genova e un **perfetto street food** da gustare durante una visita in città ([qui qualche consiglio sullo street food a Genova](#)). Croccante e gustosa, questa sorta di torta salata viene preparata in grandi forni a legna all'interno delle **Sciamadde** (termine dialettale che si riferisce proprio alla fiammata del forno), i locali in cui le torte salate sono le vere protagoniste del menù.

Gli ingredienti sono pochi, acqua, olio e farina di ceci, ma al suo interno si possono aggiungere carciofi, cipolle o formaggio per renderla ancora più golosa. [Qui trovi la ricetta originale.](#)



Farinata di ceci(Foto © Selene Scinicariello).

Una curiosità su questo piatto a base di ceci della cucina ligure: si racconta che la **farinata sia nata nel 1284** quando Genova sconfisse Pisa nella battaglia della Meloria. Durante una tempesta alcuni sacchi di farina di ceci si rovesciarono insieme ai contenitori d'olio mescolandosi e creando una poltiglia che, una volta fatta asciugare al sole, si rivelò essere particolarmente gustosa.

Panissa: croccante e saporita

Simile alla farinata è la Panissa: gli ingredienti sono gli stessi, ma questa volta non si usa l'olio d'oliva. La **farina di ceci** viene mescolata con acqua e sale e poi trasferita sul fuoco. Raggiunta una consistenza corposa, si versa in piatti fondi e si lascia indurire. A quel punto viene tagliata e fritta come delle classiche patatine. C'è chi ama consumarla anche fredda condita solo con olio e limone.

Cuculli: le frittelle per gli aperitivi

Infine, un altro gustoso piatto a base di ceci nella cucina ligure sono i **cuculli**, frittelle golose perfette per gli aperitivi. In questo caso alla farina di ceci si aggiungono lievito, olio, acqua, sale e, se si vuole, alcune erbe aromatiche come salvia, rosmarino o erba cipollina. Quando l'impasto è lievitato si creano delle piccole palline e si friggono in abbondante olio bollente. Credeteci, quando si tratta di cuculli, l'uno tira l'altro!



I cuculli genovesi.

Data di creazione

01/03/2021

Autore

selene-scinicariello